

Los Beneficios de dar el Pecho

La leche materna es única en su género para los infantes



- La leche materna es fácil de digerir y contiene todos los nutrientes que los bebés necesitan en sus primeros meses de vida.
- Hay factores en la leche materna que protegen a los bebés de una gran variedad de enfermedades.
- Los ácidos grasos, únicos en la leche materna, juegan un papel muy importante en el desarrollo del cerebro infantil y desarrollo visual.
- En varios estudios, extensamente realizados, demostraron que los niños que fueron alimentados con leche materna tienen una pequeña ventaja sobre aquellos que no fueron alimentados con leche materna cuando se les hicieron una variedad de pruebas congénitas y neurológicas, incluyendo pruebas de inteligencia.

Dar el pecho salva vidas

- La falta de leche materna es un factor de riesgo para el síndrome de muerte infantil (SIDS)
- La leche materna puede proteger a bebés prematuros contra enfermedades gastro-intestinales que pueden poner en riesgo su vida.

Niños que fueron alimentados con leche materna son más saludables.

- Los **niños** infantes que fueron exclusivamente alimentados con leche materna por lo menos 4 meses son menos propensos a contraer infecciones de oídos durante su primer año de vida que aquellos que no fueron alimentados con leche materna.
- El darle el pecho a sus bebés reduce la frecuencia, y la severidad de un gran número de infecciones bacteriales, incluyendo la meningitis.
- El darle el pecho a sus bebés los protege contra una variedad de enfermedades, como la diarrea y el botulismo infantil.
- Hay evidencia de que si se le da pecho exclusivamente durante por lo menos dos meses al bebé existe un factor de protección en contra de la diabetes Tipo I, dependientes de insulina (DDM).
- El darle el pecho al bebé puede reducir el riesgo de enfermedades inflamatorias del intestino, esclerosis múltiple y linfoma durante la infancia.



Dar el pecho ayuda a las madres a recuperarse del parto.

- Amamantar ayuda a que su útero regrese a su tamaño normal y reduce la cantidad de sangre perdida después del parto.
- Las madres que dan el pecho por lo menos 3 meses pueden perder más peso que las madres que no dan el pecho.
- Las madres que dan pecho normalmente tienen una demora en sus períodos de menstruación de 20 a 30 semanas más que las madres que no dan pecho.



Dar el pecho mantiene más saludables a las mujeres

Dar el pecho exclusivamente puede ayudarle como un método anticonceptivo para prevenir el embarazo. Llame a la línea de la Lactancia para más información.

- Dar el pecho reduce el riesgo de contraer cáncer de los senos y ovarios.
- Dar el pecho puede reducir el riesgo de adquirir osteoporosis.
- Durante la lactancia, los niveles de colesterol maligno (LDL), y las triglicéridos disminuyen mientras que el colesterol saludable (HDL) se mantiene alto.

Dar el pecho es económico

- El costo de fórmula infantil ha aumentado el 150 por ciento desde 1980.
- Dar el pecho reduce el costo de gastos médicos.



Dar el pecho es más sano para el medio ambiente



- El dar pecho no requiere de combustibles fósiles para su preparación.
- Dar el pecho no produce la contaminación que se crea al producir los plásticos para botellas y latas de metal que contienen la fórmula infantil.
- Dar el pecho reduce la carga en nuestros basureros y medio ambiente, ya que no requiere de tirar latas vacías.



Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños

Llame sin costo al:

1-888-WIC WORKS

O visite nuestra página en el internet

www.wicworks.ca.gov

WIC es un programa
de igualdad de
oportunidades

